



Children's
Bereavement +
Center



Lift From Loss

Conectando en el silencio del duelo

El silencio que viene con la pérdida de un ser querido puede ser abrumador e incómodo para muchos. No solo aquellos que experimentaron la pérdida, sino también familiares y amigos que intentan brindar apoyo durante el duelo. Es natural querer apoyar a los afligidos a través de acciones y palabras tranquilizadoras cuando experimentan emociones retadoras. Muchos cambios vienen después de una pérdida, y muchos afligidos aprecian un sistema de apoyo proactivo e involucrante. Conectarse con otro en silencio también puede ser un poderoso medio de apoyo.

Entonces, ¿cómo podemos conectarnos con aquellos que sufren una pérdida en silencio? Aquí hay algunas recomendaciones para tener en cuenta al tratar de apoyar a los que sufren.

Muchos dolientes pueden no estar conscientes de sus emociones o necesidades después de una pérdida.

Los cambios que ocurren pueden ser desestabilizadores para muchos, por lo que es difícil sentirse cómodo con los sentimientos de pérdida. Estos cambios pueden hacer que sea confuso cuando se intenta identificar sus propias necesidades, especialmente inmediatamente después de que un ser querido muere. Preguntas como "cómo te sientes", "qué puedo hacer por ti" y "qué necesitas en este momento" son útiles, pero pueden aumentar las emociones negativas cuando no hay una respuesta clara. Simplemente decir "Estoy aquí" o "Estoy disponible para escuchar cuando estés listo" en combinación con sentarte en silencio con ellos lo hace disponible sin ser demasiado invasivo. Esta estrategia también puede ser efectiva con niños y adolescentes en duelo, ya que estos pueden tener dificultades para verbalizar sus pensamientos y sentimientos.

Participar en una actividad silenciosa juntos también puede ser una excelente manera de conectarse con los afligidos.

Hay una belleza en la quietud compartida con otro. Conectarse con otros a través de una actividad como dibujar, cocinar, leer y otras actividades sin comunicación verbal puede ser igualmente de apoyo. Teniendo en cuenta que el apoyo se siente diferente para cada persona, explorar formas creativas de estar juntos en silencio puede ayudar a los dolientes, principalmente a los niños, a procesar sus emociones a través de estos medios.

Trabajar para sentirse cómodo con las expresiones de duelo de los demás a través de escuchar activamente aumenta los sentimientos de apoyo en los dolientes.



childbereavement.org

888.988.5438 – support@childbereavement.org

Es natural querer proporcionar soluciones cuando se presenta un problema. La resolución de problemas tiene un lugar y un momento para apoyar a los demás. Una parte esencial de ese apoyo es participar en la escucha empática sin el impulso de proporcionar una solución. Primero, esto puede significar reflexionar sobre sus limitaciones para escuchar emociones potencialmente desafiantes de los demás. El deseo de brindar apoyo es algo lindo que también puede drenar energía. Si usted se encuentra en el espacio mental y emocional adecuado para escuchar las emociones de duelo de los demás, acoja los momentos de silencio y permítase escuchar más de lo que habla. Escuchar más abre la conversación permitiendo a los afligidos expresarse de manera que se sientan cómodos.

Apoyar a los niños, familiares y amigos en duelo puede ser multifacético en su enfoque. Acogiendo los momentos de silencio es un aspecto de esto. El silencio es una gran herramienta que permite a otros procesar su pérdida y conectarse dentro de sí mismos, incluso en presencia de otros. Tenga estos consejos en consideración al apoyar a otros a través de su jornada de duelo.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org
Para inscribirse en nuestros grupos virtuales gratuitos de apoyo para el duelo, llámenos al (888) 988-5438 o envíe un correo electrónico support@childbereavement.org.

